

Descongelar alimentos

*Los alimentos congelados pueden tomarse más de 4 horas en descongelarse.
Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente.*

Cuatro métodos apropiados para descongelar alimentos:

- a. ***En el refrigerador.*** Descongele los alimentos dentro de un refrigerador a una de temperatura de 41°F o menos para prevenir el crecimiento de organismos peligrosos. Planifique con anticipación el descongelar alimentos de tamaño grande como lo son los asados, pavos y puerco (cerdo); estos pueden tomarse varios días en descongelarse.
- b. ***Bajo agua fluyendo.*** Sumerja los alimentos bajo agua que esté fluyendo constantemente. La temperatura del agua debe estar a 70°F o menos. El movimiento del agua debe ser continuo y fuerte para que las partículas del alimento que se desprendan puedan desecharse por el drenaje del fregadero.
- c. ***En un horno microondas.*** Los alimentos pueden descongelarse en un microondas si luego se cocinarán rápidamente.
- d. ***Como parte del proceso de cocción.*** Los alimentos pueden descongelarse como parte del proceso de cocción. Ejemplo: *pechugas de pollo congeladas.* Las coloca en la parrilla para que se descongelen y las cocina a una temperatura mínima de 165°F por 15 segundos. Todo en un solo paso.

